

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Мужчины и женщины:

## Мастер Спорта Международного Класса Республики Казахстан

Выполнить установленный норматив или занять следующие места в командные и индивидуальные виды программы:

- 1 – 8 место на Олимпийских Играх среди взрослых;
- 1 – 6 место на Чемпионате Мира среди взрослых;
- 1 – 3 место на летних Азиатских Играх, при условии выполнения норматива МС РК и участия в виде не менее 8 спортсменов, а в эстафетном беге не менее 4-х команд;
- 1 место на Азиатских Играх в помещении, при условии выполнения норматива МС РК и участия в виде не менее 8 спортсменов, а в эстафетном беге не менее 4-х команд;
- 1 место на Чемпионатах Азии, при условии выполнения норматива МС РК и участия в виде не менее 8 спортсменов, а в эстафетном беге не менее 4-х команд;
- 1–3 место на Чемпионате мира среди юниоров, при условии выполнения норматива МС РК.

## Мастер Спора Республики Казахстан

Выполнить установленный норматив или занять следующие места в командные и индивидуальные виды программы:

- 4-12 место на Чемпионате мира среди юниоров;
- 1-8 место на Чемпионате мира среди юношей;
- 1-3 место на Чемпионате Азии среди юниоров, при условии выполнения норматива КМС РК и участия в виде не менее 8 спортсменов, а в эстафетном беге не менее 4-х команд.

## Условия выполнения разрядных норм и требований

1. Звание «Мастер спорта международного класса Республики Казахстан» присваивается спортсменам, показавшим результаты на международных соревнованиях, включенных в календари ИААФ, ААА, ФЛА РК и на чемпионатах Республики Казахстан, при участии в судействе этих соревнований не менее 3 судей НСВК.

Звание «Мастер спорта Республики Казахстан» присваивается спортсменам, показавшим результаты на республиканских соревнованиях и на чемпионатах областей при судействе этих соревнований не менее 3 судей национальной категории.

2. Результаты, зафиксированные с использованием автохронометража помечены в таблице разрядных норм словом «авто». Результаты, зафиксированные при ручном хронометраже, приведены без пометок.

3. Звание «Мастер спорта Республики Казахстан» в беге на 60 м., 100 м., 400 м., 110 м. с/б, 400 м. с/б и 800 м присваивается только при использовании автохронометража. На всех остальных дистанциях бега и спортивной ходьбы по стадиону с 400 м. дорожкой по кругу звание «Мастер спорта Республики Казахстан» присваивается спортсменам, показавшим установленные нормативы зафиксированные, как с использованием «автохронометража», так и при ручном хронометраже, причем результаты зафиксированные при ручном хронометраже не должны превышать нормативы указанные в настоящей классификации.

4. Звания и разряды по бегу и ходьбе в помещении, входящие в таблицу разрядных норм, присваиваются только при условии, что длина беговой дорожки по кругу не более 200 метров. В случае отсутствия разрядных норм для соревнований в помещении используются нормы для стадионов.

5. В метаниях, барьерном беге и многоборьях в соответствии с возрастом применяются следующие параметры барьерных дистанций и массы снарядов:

## Мужчины

Дистанции снаряды	до 13 лет включительно	14-15 лет	16-17 лет	18-19 лет	20 лет и старше
Бег 50с/б (4 б-ра),60с/б (5 б-ов),110 с/б (10б-ов):.					
-высота барьеров/м/	0.840	0.914	0.914	0.990 -1.000	1.067
-между барьерами/м/	8.50	8.90	9.14	9.14	9.14
Бег 400 м. с/б:					
-высота барьеров/м/	-	-	0.840	0.914	0.914
-между барьерами/м/	-	-	35.0	35.0	35.0
Бег с препятствиями:					
1500 м – выс. препятствия	-	0.762	-	-	-
2000 м - выс. препятствия	-	-	0.914	-	-
3000 м - выс. препятствия				0.914	0.914
Масса снарядов:					
- ядро /кг/	4.0	4.0	5.0	6.0	7.260
- молот/кг/	4.0	4.0	5.0	6.0	7.260
- диск /кг/	1.0	1.0	1.5	1.750	2.0
- копьё /гр./	600	600	700	800	800
- граната /гр./	300	500	500	700	700
- мяч /гр./	150	150	-	-	-

## Женщины

Дистанции снаряды	до 13 лет включительно	14-15 лет	16-17 лет	18-19 лет	20 лет и старше
бег 50 с/б (4б-ра),60 с/б (5 б-ов),100 м.с/б (10 б-ов)					
высота барьеров/м./	0.650	0.762	0.762	0.840	0.840
между барьерами/м/	8.00	8.25	8.50	8.50	8.50
бег 400 м.с/б:					
высота барьеров/м/	-	-	0.762	0.762	0.762
между барьерами/м/	-	-	35.0	35.0	35.0
Бег с препятствиями:					
1500 м – выс. препятствия	-	0.762	-	-	-
2000 м – выс. препятствия	-	-	0.762	-	-
3000 м – выс. препятствия	-	-	-	0.762	0.762
масса снарядов:					
Ядро /кг/	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0
Молот /кг/	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0
Диск /кг/	0.75	1.0	1.0	1.0	1.0
Копьё /гр/	400	500	500	600	600
Граната /гр/	300	300	300	500	500
Мяч /гр./	150	150	-	-	-

Дистанция 300 м.с/б. Проводится для юношей и девушек 14-15 лет.

Количество барьеров - 7.

От линии старта до 1-го барьера - 50.0 м.

Между барьерами - 35.0 м.

От последнего барьера до финиша - 40.0 м.

Высота барьеров у девушек - 0.762 м.

Высота барьеров у юношей - 0.840 м.

6. Чемпионаты Республики Казахстан проводятся по возрастным категориям: взрослые (мужчины и женщины) 23 года и старше; молодежь (мужчины и женщины) 20 – 22 года; юниоры (мужчины и женщины) 18-19 лет: юноши старшего возраста (юноши и девушки) 16-17 лет; юноши младшего возраста (юноши и девушки) 14-15 лет.

7. 3-й юношеский спортивный разряд присваивается до 14 лет, 2-й юношеский спортивный разряд присваивается до 16 лет, 1-й юношеский спортивный разряд присваивается до 18 лет.

8. Выполнение разрядных норм с облегченными снарядами и низкими барьерами допускается во всех разрядах до КМС включительно, согласно таблицы использования высоты барьеров и массы снарядов для различного возраста. В юниорском возрасте, согласно таблицы использования высоты барьеров и массы снарядов, допускается выполнение не только массовых разрядов до КМС, но и предусмотренных настоящей классификацией нормативов МС РК в толкании ядра, метании диска и молота, в беге на 110 м.с/б, а также в 10-борье.

Нормативы МСМК засчитываются только при использовании параметров барьерного бега и массы снарядов, рекомендуемых для взрослых спортсменов. Нормативы МС в спортивной ходьбе на 10 км и 10000 м засчитываются только до 19 лет включительно.

9. В видах легкой атлетики, в которых при регистрации рекордов и присвоении МС РК, МСМК РК учитывается скорость ветра, результаты засчитываются при скорости ветра не более 2 м/сек, а в многоборье – 4 м/сек. Кроме того, в многоборье определяется средняя скорость ветра на соревнованиях (сумма скоростей ветра зафиксированная для каждого участника в беге на 100 м, прыжках в длину, в беге на 110 с/б и деленная на три), которая не должна превышать +2.0 м/сек.

10. Юношеские спортивные разряды (1-й, 2-й и 3-й), а также массовые для взрослых (КМС, 1-й, 2-й, 3-й) присваиваются сроком на 2 года.

11. Звания «Мастер спорта международного класса Республики Казахстан» и звание «Мастер спорта Республики Казахстан» присваивается пожизненно.

12. Звание «Мастер спорта международного класса Республики Казахстан» и «Мастер спорта Республики Казахстан» присваивается только при прохождении допинг-контроля.

Состав многоборий:

**Мужчины:**

Десятиборье - 1 день: 100 м., длина, ядро, высота, 400 м.

2 день: 110 м.с/б, диск, шест, копьё, 1500 м.

семиборье - 1 день: 60 м., длина, ядро, высота.

/для залов/ 2 день: 60 м. с/б, шест, 1000 м.

Юниоры 18-19 лет.

Десятиборье - 1 день: 100 м., длина, ядро /6.0 кг./, высота, 400 м.

2 день: 110 м.с/б, /1.000 через 9.14/, диск /1.750 кг./,

шест, копьё, 1500 м.

семиборье - 1 день: 60 м., длина, ядро /6.0 кг./, высота.

/для залов/ 2 день: 60 м.с/б /1.000 через 9.14/, шест, 1000 м.

Юноши 16-17 лет.

Восьмиборье - 1 день: 100 м., длина, ядро /5.0 кг./, 400 м.

2 день: 110 м.с/б/0.914 через 9.14/, высота, копьё /700 гр./, 1000 м.

шестиборье - 1 день: 60 м., длина, ядро /5.0 кг./,

/для залов/ - 2 день: 60 м.с/б/0.914 через 9.14/, высота, 1000 м

Юноши 14-15 лет.

восьмиборье - 1 день: 100 м., длина, ядро /4.0 кг./, 400 м.

2 день: 110 м. с/б / 0.914 через 8.90/, высота, копьё/600 гр./, 1000 м.

шестиборье - 1 день: 60 м., длина, ядро/4.0 кг./  
/для залов 2 день: 60 м.с /б/0.914 через 8.90/, высота, 1000 м.

четыреборье - 1 день: 60 м., высота или длина по выбору.

2 день: метание мяча, 500 м.

треборье - в один день: бег, прыжок, метание по выбору из видов, входящих в другие виды многоборья.

### **Женщины:**

Юниорки 18-19 лет.

Десятиборье - 1 день: 100 м., диск, шест, копье, 400 м.

2 день: 100 с/б, длина, ядро, высота, 1500 м.

Семиборье - 1 день: 100 м.с/б, высота, ядро, 200 м.

2 день: длина, копье, 800 м.

пятиборье - в один день: 60 м.с/б, высота, ядро, длина, 800 м.

/для залов/

девушки 16-17 лет.

семиборье - 1 день: 100 м.с/б /0.762 через 8.50/ высота, ядро /3.0 кг./, 200 м;

2 день: длина, копье /500 гр/, 800 м.

Пятиборье - в один день: 60 м.с/б /0.762 через 8.50/, высота, ядро /3.0 кг/

/для залов/ длина, 800 м.

девушки 14-15 лет.

Семиборье - 1 день: 100 м.с/б/0.762 через 8.25/, высота, ядро /3.0 кг/, 200 м

2 день: длина, копье / 500 гр./, 800 м.

Пятиборье - в один день: 60 м.с/б /0.762 через 8.25/, высота, ядро/3.0 кг/

/для залов/ длина, 800 м.

четыреборье - 1 день: 60 м., высота или длина по выбору.

2 день: метание мяча, 500 м.

треборье - в один день: бег, прыжок, метание по выбору из видов, входящих в другие виды многоборья.

9. Оценка результатов в многоборье проводится по таблице ИААФ. Четыреборье оценивается по специальной таблице.

### **Мужчины**

<b>Виды программы: бег по стадиону. метры /мин. сек./</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>юн.1</b>	<b>юн.2</b>	<b>юн.3</b>
50	-	-	5.9	6.1	6.3	6.6	7.0	7.4	8.0
50 /авто			6.15	6.35	6.55	6.85	7.25	7.65	8.25
60	-	-	6.8	7.1	7.4	7.8	8.2	8.7	9.3
60 /авто/	6.69	6.85	7.05	7.35	7.65	8.05	8.45	8.95	9.55
100	-	-	10.8	11.2	11.8	12.7	13.4	14.2	15.0
100 /авто/	10.24	10.70	11.05	11.45	12.05	12.95	13.65	14.45	15.25
200	-	-	22.0	22.8	24.2	26.0	27.5	29.5	32.0
200 /авто/	20.65	21.40	22.25	23.05	24.45	26.25	27.75	29.75	32.25
300	-	-	35.0	37.0	40.0	43.0	46.0	50.0	55.0

300 /авто	-	-	35.15	37.15	40.15	43.15	46.15	50.15	55.15
400	-	-	49.5	52.0	56.0	59.0	1:03.0	1:07.0	1:12.0
400 /авто/	45.90	47.80	49.35	52.15	56.15	59.15	1:03.15	1:07.15	1:12.15
600 /авто/	-	-	1:22.00	1:27.00	1:33.00	1:40.00	1:46.00	1:54.00	2:00.00
800 /авто/	1:46.30	1:50.00	1:55.00	2:00.00	2:09.00	2:20.00	2:28.00	2:38.00	2:45.00
1000 /авто/		2:22.00	2:30.00	2:37.00	2:48.00	3:00.00	3:15.00	3:30.00	3:45.00
<b>Бег по стадиону метры/мин., сек./</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>юн.1</b>	<b>юн.2</b>	<b>юн.3</b>
1500 /авто	3:38.00	3:48.00	3:56.00	4:08.00	4:25.00	4:45.00	5:10.00	5:30.00	6:00.00
3000 /авто/	-	8:08.00	8:30.00	9:00.00	9:35.00	10:20.00	11:00.00	12:00.00	-
5000 /авто/	13:27.00	14:10.00	14:40.00	15:25.00	16:30.00	18:00.00	18:50.00	20:30.00	-
10000 /авто/	28:05.00	29:30.00	30:50.00	32:30.00	34:40.00	37:50.00	-	-	-
4x100	-	-	42.0	44.0	46.5	50.0	52.5	55.0	59.0
4x100 /авто/	39.00	41.15	42.25	44.25	46.75	50.25	52.75	53.25	59.25
4x400	-	-	3:16.5	3:26.0	3:40.0	3:55.0	4:10.0	4:32.0	4:50.0
4x400 /авто/	3:05.00	3:10.15	3:16.65	3:26.15	3:40.15	3:55.15	4:10.15	4:32.15	4:50.15
100+200+300+400	-	-	1:58.00	2:02.00	2:08.00	2:18.00	2:24.00	2:34.00	2:46.00
100+200+300+400/авто/	-	-	1:58.15	2:02.15	2:08.15	2:18.15	2:24.15	2:34.15	2:46.25
<b>Барьерный бег метры/мин.сек/</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>Юн. 1</b>	<b>Юн. 2</b>	<b>Юн. 3</b>
50с/б	-	-	7.4	7.9	8.5	9.1			
50с/б /авто/			7.65	8.15	8.75	9.35			
50с/б /1.000, 9.14			7.2	7.7	8.3	8.9			
50с/б/авто/ /1.000, 9.14			7.45	7.95	8.55	9.15			
50с/б /0.914, 9.14/			7.1	7.6	8.1	8.7	9.3		
50с/б /авто /0.914, 9.14			7.35	7.85	8.35	8.95	9.55		
50с/б/0.914, 8.90/				7.5	8.3	9.0	9.4	9.9	
50с/б /авто/ /0.914, 8.90/				7.75	8.55	9.25	9.65	10.15	
50с/б /0.840, 8.50/							9.7	10.2	10.7
50с/б авто /0.840, 8.50/							9.95	10.45	10.95
60 с/б	-	-	8.3	8.8	9.4	10.0	-	-	-
60 с/б /авто/	7.74	8.25	8.55	9.05	9.65	10.25	-	-	-
60с/б /1.000, 9.14/			8.1	8.6	9.2	9.8			
60с/б /авто	-	-	8.35	8.85	9.45	10.05	-	-	-

/1.000, меж 9.14/									
60 с/б /0.914, 9.14/	-	-	8.0	8.5	9.0	9.6	10.2		-
60 с/б /авто/ /0.914 меж.9.14/	-	-	8.25	8.75	9.25	9.85	10.45		-
60 с/б /0.914, 8.90/	-	-	-	8.7	9.2	9.9	10.3	10.8	
60 с/б /авто/ /0.914 меж.8.90/	-	-	-	8.95	9.45	10.15	10.55	11.05	
60 с/б /0.840, 8.50/	-	-	-	-	-	-	10.5	11.0	11.9
60 с/б /авто/ /0.840 меж.8.50/	-	-	-	-	-	-	10.75	11.25	12.15
110 с/б	-	-	15.0	16.0	17.0	18.0	-	-	-
110 с/б /авто/	13.60	14.40	15.25	16.25	17.25	18.25	-	-	-
110с/б / 1.000, 9.14/			14.0	15.2	16.4	17.6			
110с/б / авто/ 1.000, между 9.14	-	13.80	14.25	15.45	16.65	17.85			
110 с/б / 0.914, 9.14/	-	-	14.2	15.4	16.0	16.4	17.5		
110 с/б /авто/ 0.914 меж. 9.14/	-	-	14.45	15.65	16.25	16.65	17.75		
110 с/б /0.914, 8.90/	-	-	-	15.6	16.3	17.1	17.9	18.6	
110 с/б /авто/ /0.914 меж. 8.90/	-	-	-	15.85	16.55	17.35	18.15	18.85	
300 с/б	-	-	39.0	40.5	43.0	46.0	49.0	52.0	55.0
300 с/б /авто/	-	-	39.15	40.55	43.15	46.15	49.15	52.15	55.15
400с/б /выс 0.84/			55.6	57.6	1:02.6	1:07.6	1:12.6	-	-
400с/б / /авто/ /выс.0.84/	-	-	55.75	57.75	1:02.75	1:07.75	1:12.75	-	-
400с/б			54.85	56.85	1:01.85	1:06.85			
400 с/б /авто/	49.80	53.00	55.00	57.00	1:02.00	1:07.00	-	-	-
Бег с препятст. метры/ мин.,сек/	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн. 1	юн. 2	юн. 3
1500/авто/	-	-	-	4:45.00	5:05.00	5:25.00	5:45.00	5:55.00	
2000 /авто/	-	-	6:10.00	6:30.00	7:00.00	7:30.00	7:50.00		
3000 /авто/	8:32.00	8:53.00	9:22.00	9:50.00	10:30.00	11:27.00	-	-	-
<b>Бег по шоссе км. /час., мин., сек./</b>									
15	-	-	47:00	50:00	53:00	58:00	-	-	-
21.0975	1:03:00	1:06:00	1:08:30	1:12:00	1:16:00	1:22.00	-	-	-

42.195	2:18:00	2:22:00	2:30:00	2:38:00	2:47:00	Зак.дист	-	-	-
100	6:35:00	7:00:00	7:20:00	7:50:00	Зак.дист.	-	-	-	-
<b>Суточ.бег. км.</b>	<b>250</b>	<b>240</b>	<b>220</b>	<b>190</b>	-	-	-	-	-
<b>кросс /мин., сек/</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>юн. 1</b>	<b>юн. 2</b>	<b>юн. 3</b>
500 м.	-	-	-	-	-	-	1:32	1:38	1:44
1 км.	-	-	-	2:38	2:50	3:00	3:15	3:30	3:45
2 км.	-	-	-	5:55	6:15	6:40	7:00	7:30	8:10
3 км	-	-	8:40	9:10	9:45	10:30	11:00	12:00	13:00
4 км	-	-	11:35	12:10	12:50	13:40	14:20	15:00	16:00
6 км	-	-	17:45	18:35	19:40	20:40	21:30	22:20	23:30
8 км	-	-	24:40	25:40	27:20	29:20	-	-	-
12 км.	-	-	38:20	40:00	43:00	47:00	-	-	-
<b>Бег в помещении метры /мин. сек/</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>юн. 1</b>	<b>юн. 2</b>	<b>юн. 3</b>
200	-	-	22.6	23.4	25.0	26.4	27.3	28.6	30.0
200 /авто/			22.85	23.65	25.25	26.65	27.55	28.85	30.25
300	-		36.1	37.8	39.8	41.0	42.5	44.0	46.0
300 /авто/	-		36.25	37.95	39.95	41.15	42.65	44.15	46.15
400	-	-	50.5	52.5	55.0	58.0	1:01.0	1:04.0	1:07.0
400 /авто/	47.00	48.00	50.65	52.65	55.15	58.15	1:01.15	1:04.15	1:07.15
600 /авто/	-	-	1:23.00	1:27.00	1:31.00	1:38.00	1:42.00	1:47.00	1:52.00
800 /авто/	1:48.70	1:51.00	1:57.00	2:02.00	2:11.00	2:22.00	2:30.00	2:40.00	2:50.00
1500 /авто/	3:42.00	3:51.00	4:00.00	4:12.00	4:29.00	4:55.00	5:10.00	5:30.00	5:55.00
3000 /авто/	7:56.00	8:10.00	8:30.00	8:58.00	9:33.00	10:25.00	10:55.00	11:30.00	12:25.00
4x200	-	-	1:29.0	1:32.0	1:37.0	1:44.0	1:48.0	1:53.0	1:59.0
4x200 /авто/	-	-	1:29.25	1:32.25	1:37.25	1:44.25	1:48.25	1:53.25	1:59.25
4x400	-	3:13.00	3:20.0	3:28.0	3:40.0	3:55.0	4:04.0	4:16.0	4:28.0
4x400 /авто/	3:09.00	3:13.15	3:20.15	3:28.15	3:40.15	3:55.15	4:04.15	4:16.15	4:28.15
100+200+300+400	-	-	2:01.5	2:05.5	2:09.5	2:13.5	2:17.5	2:19.5	2:21.5
100+200+300+400 /авто/	-	-	2:01:65	2:05.65	2:09.65	2:13.65	2:17.65	2:19.65	2:21.65
<b>Спорт. ходьба по стадиону метр/мин.сек/</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>юн. 1</b>	<b>юн.2</b>	<b>юн.3</b>
3000	-	-	12:30.00	13:30.00	14:40.00	16:00.00	17:00.00	18:00.00	19:00.00
5000	-	-	21:40.00	23:00.00	24:40.00	27:30.00	29:00.00	31:00.00	33:00.00
10000	-	41:30.0	45:30.0	48:30.0	52:30.0	58:30.0	1:04:30.0	1:10:30.0	-
20000	1:23:30.0	1:29:30.0	1:35:30.0	1:41:30.0	1:51:00.0	2:01:00.0	-	-	-
50000	4:05:30.0	4:21:30.0	4:46:00.0	5:10:00.0	Зак.дист.	-	-	-	-
<b>Спорт.ходьба по шоссе- км.</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>юн. 1</b>	<b>юн.2</b>	<b>юн.3</b>
10	-	41:00	45:00	48:00	52:00	57:30	1:05	-	-
20	1:24:30	1:29:00	1:35:00	1:41:00	1:50:00	2:00:00	-	-	-
35	2:33:00	2:41:00	2:51:00	3:05:00	2:55:00	Зак.дист	-	-	-
50	4:09:00	4:20:00	4:45:00	5:15:00	Зак.дист.	-	-	-	-

<b>Прыжки /метры/</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>юн. 1</b>	<b>юн.2</b>	<b>юн.3</b>
<b>В высоту</b>	2.28	2.12	2.00	1.90	1.75	1.60	1.50	1.40	1.30
<b>С шестом</b>	5.60	5.00	4.60	4.20	3.60	3.00	2.80	2.60	2.30
<b>В длину</b>	8.10	7.60	7.20	6.80	6.20	5.40	5.00	4.80	4.40
<b>тройным</b>	16.85	16.10	15.20	14.20	13.20	12.20	11.40	10.70	10.20
<b>Толкание ядра, м.</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>юн. 1</b>	<b>Юн. 2</b>	<b>Юн. 3</b>
7.260 кг	20.00	17.00	15.00	14.00	12.00	10.00	-		
6.0 кг	-	18.50	16.00	15.00	13.00	11.00	-	-	-
5.0 кг	-	-	17.00	16.00	14.00	12.00	10.50	10.00	
4.0 кг	-	-	-	16.50	15.00	13.00	11.50	10.00	9.00
<b>Метание диска, м</b>									
2.0 кг	63.00	54.00	48.00	42.00	36.00	29.00	-	-	-
1.750 кг.	-	57.50	51.00	45.00	38.00	32.00	-	-	
1.5 кг.	-	-	52.00	46.00	40.00	35.00	30.00	27.00	
1.0	-	-	-	48.00	42.00	37.00	33.00	30.00	27.00
<b>Метание молота, м</b>									
7.260	74.00	65.00	58.00	52.00	46.00	42.00	-		
6.0 кг.	-	70.00	63.00	56.00	48.00	43.00	-		
5.0 кг	-	-	65.00	58.00	51.00	42.00	38.00	35.00	32.00
4.0 кг	-	-	-	61.00	54.00	45.00	42.00	38.00	35.00
<b>Метание копья, м</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>юн. 1</b>	<b>юн. 2</b>	<b>юн. 3</b>
800 гр.	79.50	70.00	63.00	57.00	51.00	42.00	-	-	-
700 гр.	-	-	65.00	59.00	53.00	44.00	41.00	38.00	
600 гр.				61.00	55.0	46.00	43.00	39.0	35.0
<b>Гранаты 700гр.</b>	-	-	-	60.00	52.0	43.00	39.00	36.0	33.0
<b>Гранаты 500 гр.</b>	-	-	-	-	57.00	48.00	44.00	41.00	37.00
<b>Метание мяча в метрах – 150 гр.</b>	-	-	-	-	70.00	60.00	50.00	45.0	40.0
<b>Многоборья:</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>юн. 1</b>	<b>юн. 2</b>	<b>юн. 3</b>
десятиборье	7950	6900	6300	5600	4700	3700	-	-	-
Десятиборье: юниоры Ядро-6.0, диск-1.750 110 с/б/ 1.000, ч/з 9.14/	-	7150	6500	5800	4900	3900	-	-	-
восьмиборье	-	-	5400	4800	4000	3100	2700	2400	-
семиборье	5800	5200	4600	4000	3400	2700	2400	2100	-



шестиборье	-	-	4100	3600	3000	2300	2000	1700	1300
четырёхборье	-	-	-	-	300	270	230	200	170
троеборье	-	-	-	1800	1500	1200	1000	800	600

## Женщины

Бег по стадиону м. /мин.сек/	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн. 1	юн. 2	юн. 3
50	-	-	6.7	6.9	7.3	7.7	8.2	8.6	9.3
50 /авто/			6.95	7.15	7.55	7.95	8.45	8.85	9.55
60	-	-	7.6	8.0	8.4	8.9	9.4	9.9	10.4
60 /авто/	7.37	7.55	7.85	8.25	8.65	9.15	9.65	10.15	10.65
100	-	-	12.2	12.8	13.6	14.8	15.8	17.0	18.0
100 /авто/	11.38	11.90	12.45	13.05	13.85	15.05	16.05	17.25	18.25
200	-	-	25.2	26.6	28.5	31.0	32.5	35.0	37.0
200 /авто/	23.30	24.40	25.45	26.85	28.75	31.25	32.75	35.25	37.25
300	-	-	40.0	42.0	45.0	49.0	53.0	57.0	1:00.0
300 /авто/	-	-	40.15	42.15	45.15	49.15	53.15	57.15	1:00.15
400	-	-	56.5	1:00.0	1:04.0	1:10.0	1:16.0	1:21.0	1:27.0
400 /авто/	52.35	54.50	56.65	1:00.15	1:04.15	1:10.15	1:16.15	1:21.15	1:27.15
600 /авто/	-	-	1:36.00	1:42.00	1:49.00	1:57.00	2:04.00	2:11.00	2:20.00
800 /авто/	2:01.30	2:07.00	2:13.00	2:22.00	2:35.00	2:55.00	3:05.00	3:18.00	3:30.24
1000 /авто/	-	2:44.00	2:54.00	3:07.00	3:22.00	3:42.00	4:00.00	4:18.00	4:40.00
бег по стадиону метры /мин.сек	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн.1	юн.2	юн.3
1500 /авто/	4:08.90	4:20.00	4:35.00	4:52.00	5:17.00	5:47.00	6:07.00	6:30.00	7:05.00
3000 /авто/	9:00.00	9:25.00	9:50.00	10:30.00	11:30.00	12:40.00	13:40.00	14:30.00	-
5000 /авто	15:30.00	16:20.00	17:10.00	18:15.0	19:40.0	21:20.00	-	-	-
10000 авто/	32:10.00	34:30.00	36:30.00	38:50.00	42:20.00	45:30.00	-	-	-
Эстафетный бег									
4x100	-	-	48.0	50.8	54.0	58.5	1:01.0	1:04.0	1:08.0
4x100 /авто/	43.35	45.75	48.25	51.05	54.25	58.75	1:01.25	1:04.25	1:08.25
4x400	-		3:50.0	4:00.0	4:16.0	4:40.0	4:55.0	5:10.0	5:25.0
4x400 /авто/	3:28.00	3:33.00	3:50.15	4:00.15	4:16.15	4:40.15	4:55.15	5:10.15	5:25.15
100+200+300+400	-	-	2:17.0	2:22.0	2:27.0	2:32.0	2:40.0	2:55.0	3:25.0
100+200+300+400 /авто/	-	-	2:17.15	2:22.15	2:27.15	2:32.15	2:40.15	2:55.15	3:25.15
барьерный бег	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн. 1	юн. 2	юн. 3
50			7.9	8.4	9.2	10.2			
50 /авто/			8.15	8.65	9.45	10.45			
50 /0.762, 8.50			7.6	8.1	8.9	9.9	10.5		
50 /авто/ /0.762, 8.50			7.85	8.35	9.15	10.15	10.75		

50 /0.762, 8.25/			7.8	8.3	9.1	10.1	10.6	11.5	
50 /авто/ /0.762, 8.25/			8.05	8.55	9.35	10.35	10.85	11.75	
50 /0.650, 8.00/							10.8	11.4	12.1
50 /авто/ /0.650, 8.25/							11.05	11.65	12.35
60	-	-	8.8	9.3	10.1	11.1	-	-	-
60 /авто/	8.18	8.60	9.05	9.55	10.35	11.35	-	-	-
60 с/б /0.762, 8.50/	-	-	8.5	9.00	9.8	10.8	11.4		
60 с/б /авто/ /0.762 меж. 8.50	-	-	8.75	9.24	10.05	11.05	11.65		
60 с/б /0.762, 8.25/	-	-	-	9.2	10.0	11.0	11.5	12.4	
60 с/б /авто/ /0.762 меж. 8.25	-	-	-	9.45	10.25	11.25	11.75	12.65	
60 с/б /0.650, 8.00/	-	-	-	-	-	-	12.0	12.7	13.5
100	-	-	14.7	15.7	17.2	19.3	-	-	-
100 /авто/	13.15	14.20	14.95	15.95	17.45	19.55	-	-	-
100 с/б /0.762, 8.50/	-	-	14.5	15.6	17.0	19.0	20.0		
100 с/б /авто/ /0.762 меж. 8.50	-	-	14.75	15.85	17.25	19.25	20.25		
100 с/б /0.762, 8.25/	-	-	-	15.8	17.3	19.2	20.2	21.2	
100 с/б /авто/ /0.762 меж. 8.25/			-	16.05	17.55	19.45	20.45	21.45	
300 с/б			43.5	46.5	50.0	55.0	59.0	1:03.0	1:07.0
300 с/б /авто/			43.75	46.75	50.25	55.25	59.25	1:03.25	1:07.25
400 с/б			1:03.0	1:07.5	1:13.0	1:21.0	-	-	-
400 с/б /авто/	56.65	1:00.00	1:03.15	1:07.65	1:13.15	1:21.15	-	-	-
<b>Бег с препят. м./мин.сек./</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1 юн</b>	<b>2юн</b>	<b>3юн</b>
1500 /авто/	-	-	-	5:30.00	5:50.00	6:10.00	6:30.00	6:45.00	7:00.00
2000 /авто/	-	-	7:15.00	7:30.00	7:45.00	8:00.00	8:10.00	8:20.00	8:30.00
3000 /авто/	9:48.00	10:30.00	11:00.00	11:40.00	12:30.00	13:20.00			
Бег по шоссе, км. / час., мин., сек./									
15	-	-	56:00	59:00	1:04:00	1:10:00	-	-	-
21.0975	1:13:00	1:17:00	1:21:00	1:26:00	1:33:00	1:41:00	-	-	-
41.195	2:43:00	2:50:00	3:05:00	3:15:00	3:30:00	Зак. дист.	-	-	-

100	8:10:00	8:40:00	9:10:00	9:40:00	Зак. дист.	-	-	-	-
Суточный бег-км.	200	190	170	140	-	-	-	-	-
<b>Кросс,км. Мин,сек.</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>юн.1</b>	<b>юн.2</b>	<b>юн. 3</b>
500 м.	-	-	-	-			1:45	1:50	1:55
1				3:07	3:22	3:42	4:02	4:20	4:30
2			6:30	6:55	7:35	8:10	8:40	9:20	10:10
3	-	-	10:00	10:45	11:35	12:30	13:30	14:20	16:00
4	-	-	13:50	14:50	15:30	17:10	18:20	-	-
6	-	-	21:40	23:00	24:10	26:50	-	-	-
8	-	-	30:10	32:00	34:10	36:30	-	-	-
бег в помещении метры /мин.сек./	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн. 1	юн. 2	юн. 3
200	-	-	26.0	27.2	29.2	31.5	33.0	34.5	36.0
200 /авто/	-	-	26.25	27.45	29.45	31.75	33.25	34.75	36.25
300	-	-	41.2	43.5	46.2	49.2	52.0	54.0	56.0
300 /авто/	-		41.35	43.65	46.35	49.35	52.15	54.15	56.15
400	-	-	57.5	1:01.0	1:05.0	1:11.0	1:17.0	1:21.0	1:27.0
400 /авто/	53.25	55.50	57.65	1:01.15	1:05.15	1:11.15	1:17.15	1:21.15	1:27.15
600 /авто	-	-	1:37.00	1:43.00	1:50.00	1:58.00	2:06.00	2:12.00	2:21.00
800 /авто/	2:04.00	2:09.00	2:15.00	2:24.00	2:37.00	2:47.00	3:06.00	3:20.00	3:35.00
1000 /авто /	-	2:45.00	2:55.00	3:05.00	3:20.00	3:40.00	4:00.00	4:20.00	4:40.00
1500 /авто/	4:15.00	4:22.00	4:37.00	4:55.00	5:20.00	5:50.00	6:10.00	6:30.00	7:10.00
3000 /авто/	9:03.00	9:22.00	10:00.00	10:40.00	11:40.00	12:50.00	13:50.00	14:30.00	15:45.00
Эстафетный бег: метры /мин. сек./									
4x200	-	-	1:42.0	1:47.0	1:55.0	2:05.0	2:11.0	2:17.0	2:25.0
4x200 /авто/	-	-	1:42.25	1:47.25	1:55.25	2:05.25	2:11.25	2:17.25	2:25.25
4x400	-	-	3:50.0	4:04.0	4:20.0	4:44.0	5:06.0	5:25.0	5:40.0
4x400 /авто/	3:33.00	3:42.00	3:50.15	4:04.15	4:20.15	4:44.15	5:06.15	5:25.15	5:40.15
100+200+300+4000			2:20.0	2:25.0	2:32.0	2:37.0	2:43.0	3:00.0	3:30.0
100+200+300+400 /авто/			2:20.15	2:25.15	2:32.15	2:37.15	2:43.15	3:00.15	3:30.15
<b>Сп.ходьба, стад. м./час.мин.сек/</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>юн. 1</b>	<b>юн. 2</b>	<b>юн. 3</b>
3000	-	-	14:30.00	15:30.00	16:40.00	18:00.00	18:50.00	20:00.00	21:30.00
5000	-	-	25:15.00	26:15.00	28:35.00	31:15.00	32:30.00	34:20.00	36:40.00
10000		48.30.00	51:30.00	55:00.00	59:00.00	1:05:00.00	-	-	-
20000	1:39:00.0	1:43:00.0	1:48:00.0	1:56:00.0	2:06:00.0	Зак. дист	-	-	-
Спорт. ходьба По шоссе – км.	МСМК	МС	КМС	1	2	3	юн. 1	юн. 2	юн. 3

час., мин., сек./									
10	-	48:00	51:00	54:30	58:30	1:04:30	-	-	-
20	1:38:00	1:42:00	1:47:00	1:55:00	2:05:00	2:16:00	-	-	-
<b>прыжки с разбега /м./</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>Юн. 1</b>	<b>Юн. 2</b>	<b>Юн.3</b>
в высоту	1.92	1.80	1.70	1.60	1.50	1.40	1.30	1.25	1.20
с шестом	4.40	4.00	3.60	3.30	3.00	2.70	2.50	2.30	2.10
в длину	6.65	6.20	5.95	5.50	5.00	4.50	4.30	4.00	3.80
тройной	14.10	13.30	12.70	12.00	11.20	10.50	10.00	9.70	9.30
толкание, метания /м./	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>юн.1</b>	<b>юн.2</b>	<b>юн.3</b>
ядро 4.0кг.	17.20	16.00	14.00	12.00	10.00	9.00	8.00	7.00	6.00
ядро 3.0кг.			15.00	13.00	11.00	10.00	9.00	8.00	7.00
диск 1.0кг.	59.50	53.00	47.00	40.00	33.00	28.00	26.00	23.00	20.00
молота 4.0кг.	69.00	60.00	53.00	47.00	41.00	35.00	31.00	29.00	27.00
молот 3.0кг	-	-	55.00	50.00	44.00	38.00	34.00	32.00	30.00
Копья 600гр.	59.00	53.00	47.00	40.00	33.00	27.00	25.00	23.00	20.00
Копье 500гр.	-	-	49.00	43.00	36.00	31.00	28.00	26.00	24.00
Гранаты 500гр.	-	-	-	45.00	39.00	33.00	30.00	27.00	24.00
Граната 300гр.	-	-	-	-	45.00	40.00	35.00	30.00	25.00
Мяча 150гр.	-	-	-	-	55.00	47.00	40.00	35.0	30.00
Многоборья:	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>юн. 1</b>	<b>юн. 2</b>	<b>юн.3</b>
Десятиборье	-	6900	6300	5400	4300	3100	-	-	-
семиборье	5950	5100	4500	4000	3200	2500	2100	1800	1500
Пятиборье /зимнее/	4400	4000	3400	3000	2400	2000	1700	1500	1300
четыреборье	-	-	-	-	300	270	230	200	170
троеборье				2000	1450	1300	1100	900	700